



ABミックス・家庭配合例で
食パンコース

ABミックス・家庭配合例で
スイートパンコース

ABミックス・家庭配合例で
フランスパンコース

焼きあがったパンを使って
応用コース

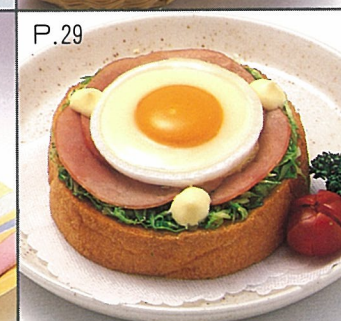


パンだフル ランド

らくらく
パン
だ

100%活用BOOK

※写真左肩の数字は掲載ページです。



ゆったりとした休日の朝は、
 焼きたてのパネトローネ。
 近頃、私のゼイタクです。

もくじ

わが家に帰ったパン造り.....4

材料.....6

道具.....7

■食パン用ABミックス粉で

〈全自動コース〉.....8~11

・山食パン・全粒粉パン・胚芽パン・ライ麦パン

・レーズンパン・抹茶パン・トマトパン

・コーンパン・生クリームパン・カレーパン

〈手造りコース〉.....12~13

・バターロール・お好みパン・ハム&オニオンパン

・ペーコン&ポテトパン・ピロシキ

■スーパードライ用ABミックス粉で

〈全自動コース〉.....14~15

・スーパードライ・フリオッシュ・パネトローネ

・チョコチップパン

〈手造りコース〉.....16~19

・あんパン・クリームパン・メロンパン・動物パン

・スーパードライ・ドーナツ・デニッシュ

■フランスパン用ABミックス粉で

〈全自動コース〉.....20~21

・フランスパン・チーズパン・ヨーグルトブレッド

・ペーコン&オニオンパン

〈手造りコース〉.....22~25

・バゲット・マスクブレッド・ブチフランス

・クロワッサン・グリッシーニ・ピピッ

■焼きあがったパンを使って

〈応用コース〉.....26~31

・ホシエッタサンド・スパニッシュサンド

・ミックスサンド・ロールサンド・バター風味サンド

・ラーンバーガー・ピッツアトースト

・ハワイアンハンバーグトースト

・パンクワタン・フレンチトースト

・ホットドッグ・ハムエッグトースト

・カナッペアラカルト・パンハウス

・チョコレートケーキ・パントレイン



わが家に帰ったパン造り

エジプト時代から現代まで、パンの歴史

パンの起源。

ふだん何気なく食べているパン。そして、これからオートベーカリーで造っていただくパン。その起源は、いまから5,000年も前にさかのぼります。生まれた場所は中近東。ただし、この頃のパンは無発酵の平たい形状で、製粉技術もパンを造る技術も未熟だったため、ずいぶんボソボソとしたものだったようです。それから1,000年—紀元前2,000年頃のエジプトで初めて発酵パンが発明されました。ここではすでに専門的に生産されていたらしく、その様子はピラミッドの壁画にも見られます。とはいっても発酵には高度な技術が必要です。一般庶民にとって、発酵パンはまだ手の届かないものだったでしょう。



その後、製パン技術はギリシアに伝わり、製粉技術も発達して、いわゆる白い粉からパンが造られるようになりました。続いてローマに製パン技術が伝わり、パンは大規模に生産されはじめ、市民生活にかなり浸透していきます。

最後の晩餐で弟子たちにパンとワインをわけあたえたキリスト、そのキリスト教の伝道にもなつて、製パン技術はヨーロッパ各地で庶民のすみずみまで伝わりました。製パン技術を手にした人々は、それぞれの家庭でパンを造り、焼きたてのパンが食卓に並びふようになつたのです。

大量生産の時代へ。

西欧人がアメリカ大陸へ進出するとともにパンも伝えられ、そこで製パン技術は大きな改革を受けます。時代の流れにしたがって、

機械で大量生産されるようになったのです。家庭で「造る」時代から「買う」時代へ、パンの歴史上でも大きな変化のひとつでした。同時に丸形が中心だったパンの形も、より大量生産に適した角形へと変わりました。

日本のパン。

日本へは、鉄砲伝来(1543年)と同時にパンが伝わったといわれています。けれどもその後の鎖国政策によってパンは忘れられていき、一般の日本人の目に触れることはほとんどなくなりました。

明治時代に入つてほかの西欧文明と一緒に各国のパンが伝えられましたが、日本人の食生活にパンが深く溶け込んでいったのは昭和に入ってからでした。そして日本でも、機械化による大量生産が始まったのです。

イーストと小麦の話。

ちよつと専門的にパンを定義すると「小麦粉を主原料として水でこね、イースト(酵母)などで発酵させて天火で焼いた食品」ということになります。つまりイーストが発酵

したときにできる炭酸ガスで生地を膨らませ、それを焼いたものというわけですが、だから、おいしいパンを造るには、イーストをしっかり発酵させることと、発酵してできた炭酸ガスをじょうずに貯えてくれる生地造りが大切なのです。イーストは顕微鏡ではじめて見える大きな微生物です。生き物ですから、これをうまく発酵させるにはバランスのとれた栄養をあたえ、一定の時間、発酵にびたり

の温度を保つてやらなければいけません。一方、パンの材料として、数多くの穀類から小麦が選ばれたのにも理由があります。それは、小麦がグルテンという蛋白質を含んでいるからです。グルテンは、こねるとガムのような状態になつて膜をつくり、これが、イーストからできた炭酸ガスをとらえて生地を膨らませる仕組みなのです。

オートベーカリーのパンが丸いわけ。

このように、おいしいパンを造るには材料の正確な計量はもちろん、「こねる」「焼く」「冷ます」というそれぞれの工程で、温度と時間の管理を正確におこなうことが重要です。しかし実際にはとても難しく、パンが家庭で造られていた時代は永年の経験と勘を頼りに、大量生産時代に入つてからは大規模な設備で管理されてきたのです。家庭用オートベーカリーは、最先端のマイクロコンピュータとセンサーで、この複雑な工程のコントロールに成功しました。そして、よりおいしいパンをめざして、パンの形にもこだわつたのです。ムラなく、ふくらみ仕上げるのに最適な形、それが熱効率のよい丸形でした。

再び家庭へ。

こうしてパンの歴史を振り返ってもわかるように、本来、パンは家庭で造られるものでした。また、焼きたての新鮮なパンが何よりおいしいのも事実です。パンを家庭で手軽に造ることは、人類の永い夢だったとさえいつてもいいでしょう。

そしてついに、エレクトロニクスの発達がこれを可能にしました。古代エジプト以来人類が培ってきた発酵というバイオテクノロジーを、現代のエレクトロニクス技術が小さな容器に閉じ込めたのです。

いま、パン造りは再び家庭の台所に帰り、しかも誰でも手軽におこなえるようになりました。この本に掲載したパンはもちろん、オートベーカリーで、あなただけのオリジナルパンに、どんどん挑戦してください。



3種類のミックス粉で 計量の手間と サヨウナラ。

WHITE
BREAD

食パン用ABミックス粉
食パン用ABミックス・イースト

SWEET
BREAD

スィートパン用ABミックス粉
スィートパン用ABミックス・イースト

FRENCH
BREAD

フランスパン用ABミックス粉
フランスパン用ABミックス・イースト

ABミックス粉は、厳選された材料を
「オートヘーカリー」専用バランスよく
配合してあります。



■ご家庭で配合される場合は…
小麦粉・スキムミルク・ショートニング・
バター・塩・砂糖・卵・ドライイースト
などが必要です。
※ご注意…ご使用になる材料によって、パンの
できあがりが変わる場合があります。

道具

材料

- 計量カップと温度計は付属品です。
- 手造りコースと、応用コースの一部に
はオーブンが必要です。



まずは、おなじみの山食パン。
あきのこない正統派です。



山食パン

〈材料〉
食パン用 ABミックス粉 1袋
食パン用 ABミックスースト 1袋
ぬるま湯 25℃ 200ml

つくり方

- 1 パンケースにこれら材料がセットされているのを確かめ、次にこね棒を取り付けます。
- 2 パンケースにミックス粉を順に入れます。
- 3 めるま湯を静かに注ぎ込み、本体にセットします。
- 4 「スタートボタン」を押し、「食パン」に合わせます。
- 5 「スタートボタン」を押します。

※成形発酵の終了間近に、ぬり卵をしていただきます。より美味しく焼きあがります。
※焼きあがったパンの取り出しは、予約タイマーの利用法は取扱説明書をよくご覧ください。

●家庭配合例

強力粉……………150g
食塩……………4.5g
砂糖……………10g
スキムミルク……………5g
ショートニング……………10g
または無塩バター……………10g
ドライースト 小さじ1……………3g
ぬるま湯 25℃……………200ml

●牛乳でパンを造る場合

牛乳の種類によってパンの焼きあがり具合が異なります。
牛乳を使用する場合には必ず「一度沸騰させてから25℃にさまして」使用ください。なお、使用量はぬるま湯と同様です。

独特の風味が魅力。健康食としても人気上昇中。

全粒粉パン

繊維質の多い小麦の外皮入り
〈家庭配合例〉

強力粉……………175g
全粒粉……………75g
食塩……………5g
砂糖……………10g
ショートニング……………20g
または無塩バター……………20g
ドライースト 小さじ1……………3g
ぬるま湯 25℃……………100ml

つくり方

- 1 山食パンと同様です。

胚芽パン

ビタミン豊富な胚芽を加えて

〈材料〉
食パン用 ABミックス粉 1袋
食パン用 ABミックスースト 1袋
ぬるま湯 25℃……………200ml
胚芽……………30g

つくり方

- 1 山食パンと同様です。

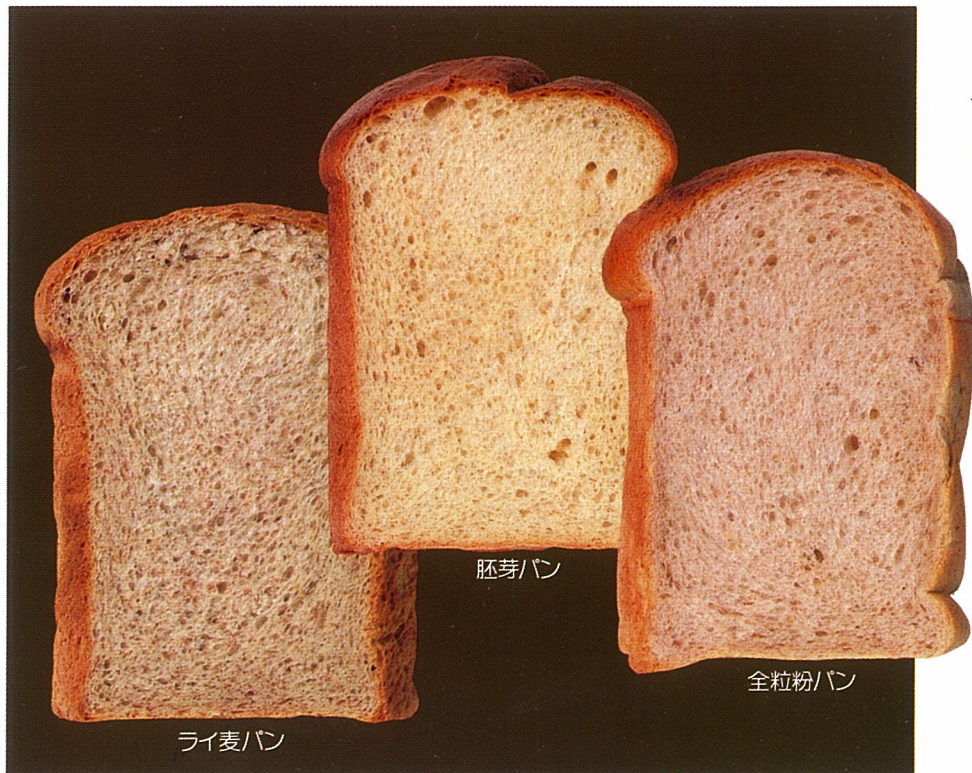
ライ麦パン

ライ麦を豊富に含んだ

〈家庭配合例〉
強力粉……………240g
ライ麦粉……………90g
食塩……………5.5g
砂糖……………11g
ショートニング……………16.5g
または無塩バター……………16.5g
ドライースト 小さじ1……………3.1g
ぬるま湯 25℃……………225ml

●家庭配合例

山食パンと同じ材料のなかにぬるま湯は100ml、胚芽30gを追加。



胚芽パン

全粒粉パン

ライ麦パン

ワンポイント・アドバイス ―「パン生地」

小麦粉など天然の素材で造られるパン生地は、発酵の状態が微妙に変化することがあります。
パン生地がのび過ぎる場合は水の量を減らすなど、調整をおこなってください。

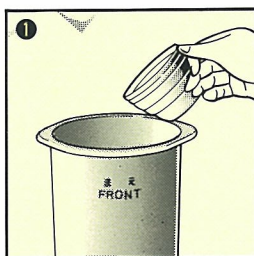
いろいろ加えてバラエティ豊かに。
見た目も、とってもカラフルです。

レーズンパン

子供から大人まで人気の

＜材料＞
食パン用ABミックス粉 1袋
食パン用ABミックスシート 1袋
ぬるま湯25℃…200ml
レーズン…100g

つくり方



①8ページの山食パンと同じ要領で、レーズン以外の材料を入れ、ボタンを押します。第2ミキシング終了の5分前に、レーズンと電子音が10回鳴ります。この音を合図にレーズンを入れてください。

●家庭配合例
8ページの山食パンと同じ材料に、レーズン100gを追加。

抹茶パン

ときには和風で楽しむのも…

＜材料＞
食パン用ABミックス粉 1袋
食パン用ABミックスシート 1袋
ぬるま湯25℃…200ml
抹茶粉末 小さじ1.5…3g
砂糖…15g

つくり方

①8ページの山食パンと同様です。

●家庭配合例
8ページの山食パンと同じ材料（ただし砂糖は25g）に、抹茶粉末3gを追加。

トマトパン

ほのかな酸味がさわやか

＜材料＞
食パン用ABミックス粉 1袋
食パン用ABミックスシート 1袋
トマトジュース…200ml

つくり方

①8ページの山食パンと同様です。

●家庭配合例
8ページの山食パンと同じ材料で、ぬるま湯の代わりにトマトジュース200mlを追加。

コーンパン

つぶつぶコーンをそのまま入れて

＜材料＞
食パン用ABミックス粉…1袋
食パン用ABミックスシート 1袋
ぬるま湯25℃…200ml
缶詰コーン…100g

つくり方

①缶詰コーンを水切りして軽く炒めておきます。
②8ページの山食パンと同じ要領で、コーン以外の材料を入れてボタンを押します。第2ミキシング終了の5分前に、炒めたコーンと電子音が10回鳴ります。この音を合図にコーンを入れてください。

●家庭配合例
8ページの山食パンと同じ材料に、缶詰コーン100gを追加。

生クリームパン

まろやかな口あたりの

＜材料＞
食パン用ABミックス粉 1袋
食パン用ABミックスシート 1袋
ぬるま湯25℃…35℃…105ml
生クリーム…60g

つくり方

①8ページの山食パンと同様です。
●家庭配合例
8ページの山食パンと同じ材料（ぬるま湯は105ml）に生クリーム60gを追加。

カレーパン

食欲をそそく香り

＜材料＞
食パン用ABミックス粉 1袋
食パン用ABミックスシート 1袋
ぬるま湯25℃…35℃…200ml
カレー粉 小さじ1…2.5g

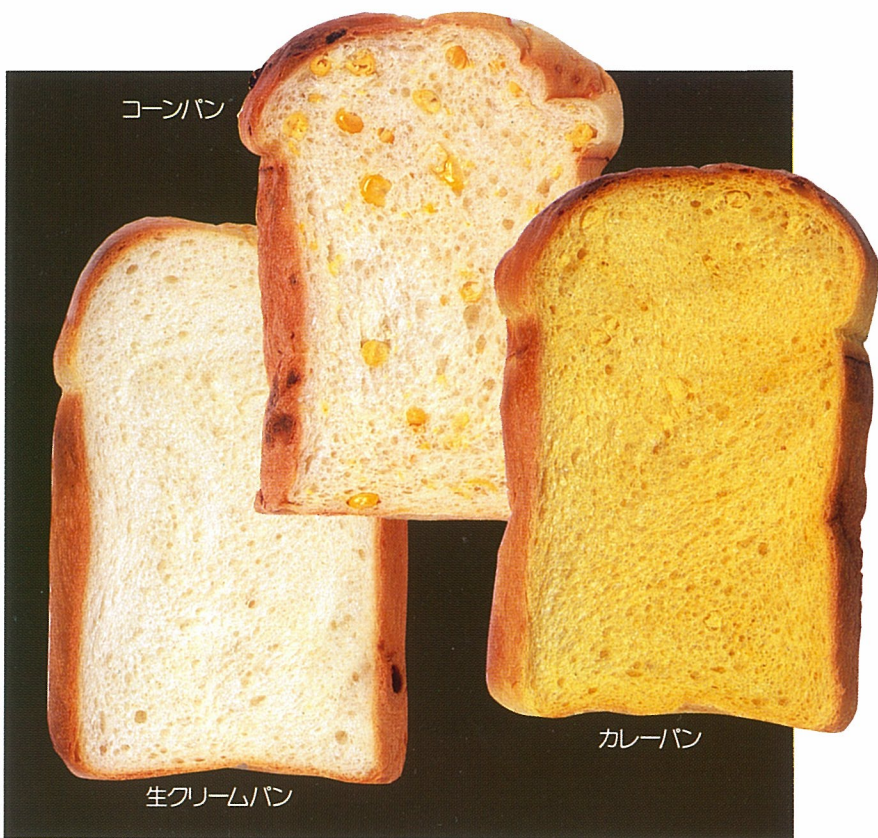
つくり方

①8ページの山食パンと同様です。

●家庭配合例
8ページの山食パンと同じ材料に、カレー粉2.5gを追加。

ワンポイント・アドバイス——「パン造りに使う水」

水道水は、季節によって水質が変わることがあります。特に夏場にパンのできが悪くなったときは、一度沸かした湯だましの水で造ってみてください。



「自慢の料理」といしよにテーブルへ。

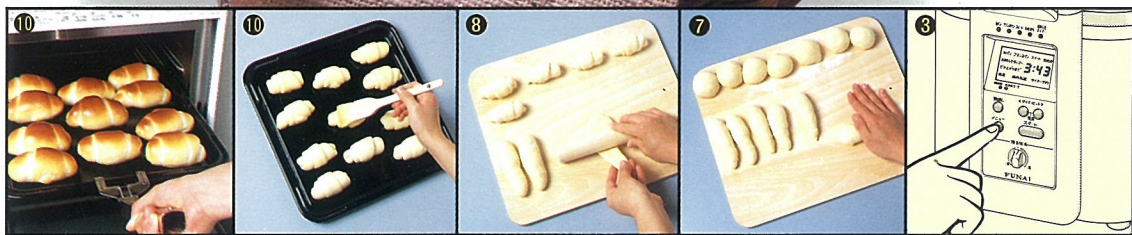


バターロール

＜材料＞(12個分)

食パン用ABミックス粉……………1袋
食パン用ABミックス・イースト……………1袋
ぬるま湯(25℃)……………150ml
卵(M)……………1個、砂糖……………15g、無塩バター……………10g

- つくり方
- 1 パンケースにこね羽根がセットされているのを確かめ、次にこね棒を取り付けます。
 - 2 パンケースにイースト、ミックス粉、砂糖、無塩バターを順に入れます。ぬるま湯を静かに注ぎ込み、最後に卵を入れて本体にセットします。
 - 3 「メニューボタン」で「生地造り」に合わせます。
 - 4 「スタートボタン」を押します。
 - 5 発酵の工程が終わると「ピー」と電子音が鳴ります。
 - 6 生地を1個35g、約12個分位に分けて、トレイで約30分ねかせます。
 - 7 手でフックヨウ形に丸めます。
 - 8 三角形に伸ばして巻いていきます。
 - 9 ショートリングをぬったオープン皿に並べ、約34℃で約50分発酵させます。
 - 10 ぬり卵をしてオープンに入れ、約180℃で約10分焼きます。



●家庭配合例

強力粉……………500g	ショートリング……………10g
食塩 小さじ1……………4.5g	無塩バター……………10g
砂糖 大さじ2……………20g	(または無塩バターのみ20g)
スキムミルク大さじ1……………15g	ドライイースト小さじ1……………3g
	ぬるま湯(25℃)……………140ml
	卵(M)……………1個

お好みの材料をはさむ、詰め物にする。

お好みパン

なんでもパンでお好み焼き!!

＜材料＞(10個分)
山食パンの生地(8ページ参照)
キャベツ中1/2個、桜エビ・紅しょうが青のり・かつおぶし・マヨネーズ・お好み焼きソース各適量

- つくり方
- 1 生地造り「デセッティング」して生地を造ります。
 - 2 生地をトレイで約20分ねかせて薄く長方形に伸ばし、干切りにして軽く炒めたキャベツ・桜エビを全体に散ります。
 - 3 ②を巻いて10等分にカットします。
 - 4 ③をショートリングをぬったオープン皿に並べて、約35℃で30～50分発酵させます。
 - 5 ソース・マヨネーズをぬってカツオープン・紅しょうが・青のりをのせます。側面にはぬり卵をのせます。
 - 6 約180℃のオープンで10～15分焼きます。

ハム&オニオパン

＜材料＞(10個分)
山食パンの生地(8ページ参照)
ハム…10枚、タマネギ…適量

- つくり方
- 1 生地造り「デセッティング」して生地を造ります。
 - 2 生地を1個40g、約10個分位に分けて丸め、トレイで約20分ねかせます。
 - 3 生地を四角く伸ばしてハムと薄くスライスしたタマネギをのせます。
 - 4 ③を巻いて側面をしっかりと閉じた

ベーターンポトパン

＜材料＞(10個分)
山食パンの生地(8ページ参照)
ジャガイモ小10個、ベーターン5枚、バター 各適量
塩・こしょう・ナツメグ…少々

- つくり方
- 1 生地造り「デセッティング」して生地を造ります。
 - 2 生地を1個40g、約10個分位に分けて丸め、トレイで約20分ねかせます。
 - 3 ジャガイモは丸ごとゆでて皮をむきます。ベーターンは炒めて、塩・こしょう・ナツメグで味を整えます。
 - 4 生地を丸く伸ばします。
 - 5 ジャガイモをベーターンで巻きます。
 - 6 ⑤をトレイで約20分ねかせて丸め、トレイで約20分ねかせます。
 - 7 ぬり卵をして十字に切れ目を入れ、バターとパセリをのせます。
 - 8 約180℃のオープンで10～15分焼きます。

クロシキ

ロシアの味をいっしょに

＜材料＞(10個分)
山食パンの生地(8ページ参照)
牛挽き肉……………100g
タマネギ(みじん切り) 中1個
ニンジン(みじん切り)……………20g
ゆで卵(みじん切り)……………1個
パセリ(みじん切り)……………適量
塩・こしょう・ナツメグ……………少々
薄力粉……………適量
ウスターソース……………適量
揚げ油……………適量

- つくり方
- 1 生地造り「デセッティング」して生地を造ります。
 - 2 Aをフライパンで炒め、塩・こしょう・ナツメグ・ウスターソースで味を整え、薄力粉を加えて炒めます。
 - 3 生地を1個40g、約10個分位に分けて丸め、トレイで約20分ねかせます。
 - 4 生地をめん棒で伸ばしてフィンリン



- 5 ショートリングをぬったオープン皿に④を並べて約35℃で30～50分発酵させます。
- 6 170℃位の油でキツネ色になるまで揚げます。

ワンポイント・アドバイス——「オープン」

パンの焼き時間は、生地の状態や焼きあげる温度、オープンの種類などで異なります。
(つくり方)に書いてある温度や時間は、目安としてご利用ください(成形発酵も同様です)。



お好みパン
ハム&オニオパン
ベーターンポトパン

上品な甘さが広がります。
お子様のおやつや、ティータイムに。

スィートパン

＜材料＞

スィートパン用ABミックス粉	1袋
スィートパン用ABミックスースト	1袋
ぬるま湯(25〜35℃)	130ml
卵(M)	1個

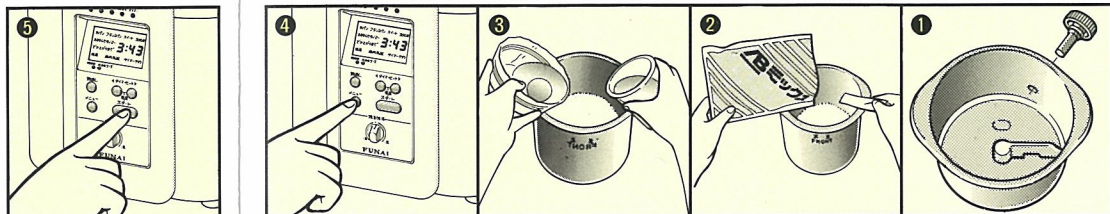
＜つくり方＞

- 1 パンケースにこね羽根がセットされているのを確かめ、次にくね棒を取り付けます。
- 2 パンケースにースト、ミックス粉を順に入れます。
- 3 ぬるま湯を静かに注ぎ込み、卵を入れて、本体にセットします。
- 4 「メニューボタン」で「スィート」に合わせます。
- 5 「スタートボタン」を押します。

※室温が高い場合、卵は冷蔵庫から取り出し、ぬるま湯に約20分ほど浸け置きしてから使用してください。
※成形発酵の終了間近に、ぬるま湯を注ぎすぎると、生地がべちゃべちゃになります。
※パンの取り出し方は「取扱説明書」をご覧ください。
※よりよいスィートパンをいただくために、お砂糖の増量を「めんぼう」で量ってください。

●家庭配合例

強力粉	100g	シロトミン	10g
薄力粉	20g	または無塩バター	10g
食塩	小さじ2g	ミックス粉	小さじ1
砂糖	大さじ4	ぬるま湯(25〜35℃)	130ml
スズミル	大さじ1	卵(M)	1個



バターやフルーツなど、たっぷり使って。

ブリオッシュ

バター風味のリッチなパン

＜材料＞

スィートパン用ABミックス粉	1袋
スィートパン用ABミックスースト	1袋
ぬるま湯(25〜35℃)	120ml
卵(M)	1個
スキムミルク	4g
レモンエッセンス	少々
無塩バター	60g

＜つくり方＞

- 1 スィートパンと同様です。

●家庭配合例

強力粉	100g	薄力粉	20g
食塩	小さじ2g	砂糖	大さじ4
スキムミルク	大さじ1	無塩バター	60g
レモンエッセンス	少々	ミックス粉	小さじ1
ぬるま湯(25〜35℃)	120ml	卵(M)	1個
スキムミルク	4g	レモンエッセンス	少々

パネトネ

フルーツをちりばめた

＜材料＞

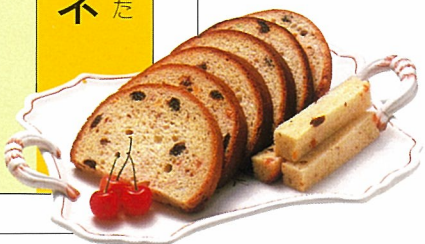
スィートパン用ABミックス粉	1袋
スィートパン用ABミックスースト	1袋
ぬるま湯(25〜35℃)	130ml
卵(M)	1個
無塩バター	40g
ラム漬けレーズン	少々
A トレンチェリー赤と緑	16g
オレンジピールタイス	16g

＜つくり方＞

- 1 スィートパンと同じ要領でA以外を入れ、ボタンを押してスタートします。第3のミキシング終了の分前の電子音を合図にAを入れてください。

●家庭配合例

スィートパン用ABミックス粉	1袋
スィートパン用ABミックスースト	1袋
ぬるま湯(25〜35℃)	130ml
卵(M)	1個
無塩バター	40g
ラム漬けレーズン	少々
A トレンチェリー赤と緑	16g
オレンジピールタイス	16g



チョコチップパン

チョコレート模様が楽しい

＜材料＞

スィートパン用ABミックス粉	1袋
スィートパン用ABミックスースト	1袋
ぬるま湯(25〜35℃)	130ml
卵(M)	1個
チョコチップ	100g

＜つくり方＞

- 1 スィートパン

と同じ要領でチョコチップ以外の材料を入れ、ボタンを押してスタートします。

第3のミキシング終了の分前の電子音を合図にチョコチップを入れてください。

電子音が10回鳴ります。この音を合図にチョコチップを入れてください。

●家庭配合例

スィートパン用ABミックス粉	1袋
スィートパン用ABミックスースト	1袋
ぬるま湯(25〜35℃)	130ml
卵(M)	1個
チョコチップ	100g



ちよつと懐しいあの味を、
わが家で手造り。



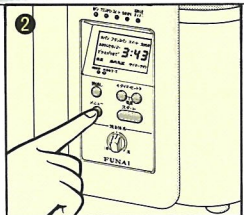
あんパン

日本生まれの日本育ち

＜材料＞(10個分)
スイーツパンの生地
(14ページ参照)
あん 250g、けしの実 適量

つくり方

- 1 パンケースにスイーツパンの材料を入れます(14ページ参照)。
- 2 「メニューボタン」を押して「生地造り」に合わせ「スタートボタン」を押します。「発酵が終了」の音が鳴ります。
- 3 生地を1個40g(約10個分)に分けて丸め、トレイで約20分ねかせます。
- 4 生地をのばして、あんをのせ、包み込むようにして丸めます。
- 5 ショートニングをぬったオープン皿に並べ、約35℃で30～50分発酵させます。
- 6 ぬり卵をして、けしの実をふりかけ、約180℃のオーブンで10～15分焼きます。



クリームパン

まろやかなカスタードの味わい

＜材料＞(10個分)
スイーツパンの生地
(14ページ参照)
カスタードクリーム
薄力粉24g、バター20g、牛乳140ml、砂糖50g、卵黄2個、バニラエッセンス少々

つくり方

- 1 生地造り「にセッティングして生地を造ります。
- 2 生地を1個40g(約10個分)に分けて丸め、トレイで約20分ねかせます。
- 3 めん棒で生地をのばしてクリームをのせ、2つ折りにします。
- 4 ふちをおさえて半月形にしたあと、ショートニングをぬったオープン皿に並べてスケッパーを使ってふちに切れ目を入れます。
- 5 約35℃で30～50分発酵させます。
- 6 ぬり卵をして、約180℃のオーブンで10～15分焼きます。



メロンパン

サクワリとした歯ざわりの

＜材料＞(10個分)
スイーツパンの生地
(14ページ参照)
トッピング(皮)
薄力粉150g、無塩バター15g、砂糖90g、水38ml、卵22g、グラニュー糖適量

つくり方

- 1 生地造り「にセッティングして生地を造ります。
- 2 生地を1個40g(約10個分)に分けて丸め、トレイで約20分ねかせます。
- 3 トッピングも生地と同じ数に分割して、丸めておきます。
- 4 打ち粉をした台で、生地を大きさに合わせてトッピングをのべします。
- 5 ④を生地にかぶせて表面にグラニュー糖をつけ、ナイフの背で格子模様をつけます。
- 6 ショートニングをぬったオープン皿に並べ、約35℃で30～35分発酵させます。
- 7 約180℃のオーブンで10～15分焼きます。



ゾウ、カニ、タコ...。お子様と一緒に。

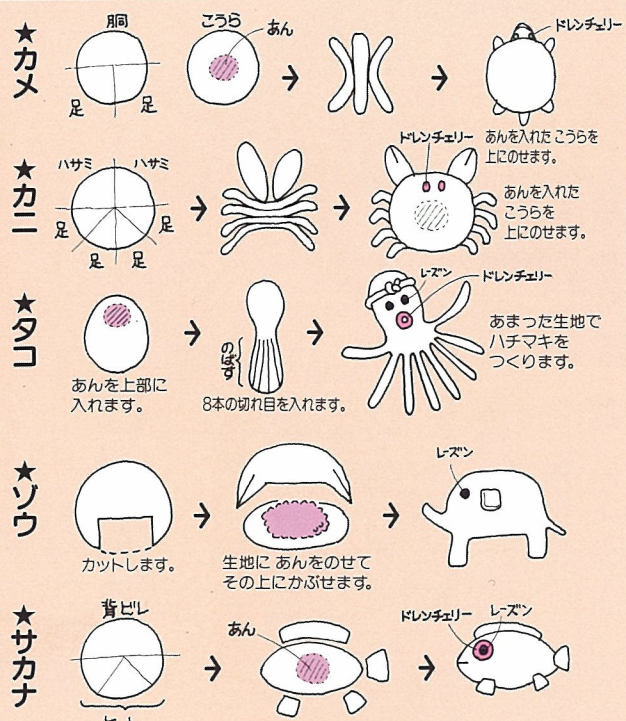
動物パン

＜材料＞
スイーツパンの生地
(14ページ参照)
あん・ドレンチェリー・レーズン
.....各適量

つくり方

1 生地造り「にセッティングして生地を造ります。

- 2 生地を1個40g(約10個分)に分けて丸め、トレイで約20分ねかせます。
- 3 イラストを参考にしながら、好みの形に成形してください。
- 4 ショートニングをぬったオープン皿に並べて、約35℃で30～50分発酵させます。
- 5 約180℃のオーブンで10～15分焼きます。



トッピングのつくり方

- 1 室温に戻した無塩バターをボールに入れて、ヘラで混ぜて柔らかくし、砂糖を加えてさらによく混ぜます。
- 2 ①に卵と水を含ませたものを加えて、よく混ぜます。
- 3 小麦粉を一度に入れ、ヘラでこねるように混ぜ合わせます。
- 4 生地がまとまるまで冷蔵庫でねかせてください。

分焼きます。

- 1 卵黄、砂糖、薄力粉をよく混ぜます。
- 2 人肌温度の牛乳を入れ、タマがでさないよう、よく混ぜて混ぜます。
- 3 中火でよくねり、バターを加えます。
- 4 ところみがついたら火からおろし、バニラエッセンスで香りをつけます。

ヘカスタードクリームのつくり方

- 1 卵黄、砂糖、薄力粉をよく混ぜます。
- 2 人肌温度の牛乳を入れ、タマがでさないよう、よく混ぜて混ぜます。
- 3 中火でよくねり、バターを加えます。
- 4 ところみがついたら火からおろし、バニラエッセンスで香りをつけます。

分焼きます。

やわらかな仕上がりと、ほのかな甘さが決め手です。



スィートロール

お砂糖ひかえ目の「コービー」とスィートパンの生地
アップル・レザークリーム（りんごを砂糖で煮つめたもの）
シナモン・黄桃・アイシング……各適量

つくり方

- 1 生地造りにセットして生地を造ります。
- 2 生地を四角くのばし、アップル・レザークリームをのせて巻きます。
- 3 10等分にカットしてショートニングをのせたパイ皿の上に並べ、黄桃をのせます。
- 4 約35℃で30～50分発酵させます。
- 5 ぬり卵をして、約180℃のオーブンで10～15分焼きます。
- 6 焼きあがったらオーブンから取り出し、あら熱がとれたらアイシングで飾り付けをします。



ドーナツ

トッピングでカラフルに
スィートパンの生地
アイシング・チョコレート・スライスビスケット・カレー・グラニュー糖・揚げ油……各適量

つくり方

- 1 生地造りにセットして生地を造ります。
- 2 生地を1個40g（約10個分）に分けて丸め、トレイで約20分ねかせます。
- 3 ツイストリングに使う生地は、手で細長い棒状にのばします。
- 4 ツイストは手首でおさえ、手前に引いてねじります。
- 5 リングは棒状の生地の最初と最後をつないで輪にします。
- 6 丸い生地は、あんパン（16ページ）の要領で中にカレーを入れます。



- 7 それぞれ約35℃で30～50分発酵させます。
- 8 170℃位の油で、きれいなキツネ色になるまで揚げます。
- 9 ツイストとリングはアイシング・チョコレート・スライス・アーモンド・スライスビスケット・カレー・グラニュー糖などで飾り付けをします。

ねじる、巻く、折る……。形も飾りもお好み次第。

デニッシュ

〈材料〉
スィートパンの生地（14ページ参照）
無塩バター（折り込み用）100g
カスタードクリーム（16ページ参照）
あん・ジャム・マロン・スライースアーモンド……各適量

つくり方

- 1 生地造りにセットして生地を造ります。
- 2 ショートニングをのせたパイ皿に生地をのばし、マロンを3℃～5℃の冷凍庫で、約1時間ねかせます。

- 3 生地を3/4程度にバターをぬり、左右から3つ折りにします。
- 4 めん棒で軽くのばして形を整え、左右から4つ折りにします。
- 5 50℃～40℃の冷凍庫で、約1時間ねかせます。
- 6 生地を冷凍庫から取り出して、もう一度のしてから3つ折りにし、ラップをかけて0℃～4℃の冷凍庫で、約1時間ねかせます。
- 7 ツイストを参考にしながら、お好みの形に成形してください。
- 8 ショートニングをのせたパイ皿に並べ、約35℃で約45分発酵させます。
- 9 約180℃のオーブンで10～15分焼きます。



※アイシング…フロストシュガーを水で溶いたもの。パンの、あら熱がとれてからかけて、飾りにします。

皮はパリッ、中身はフワリ。このおいしさは
焼きたてならでは。



フランスパンにひと工夫。アイデア次第で味わい多彩。

フランスパン

＜材料＞
フランスパン用ABミックス粉……………1袋
フランスパン用ABミックスイースト……………1袋
ぬるま湯25℃……………105g

つくり方

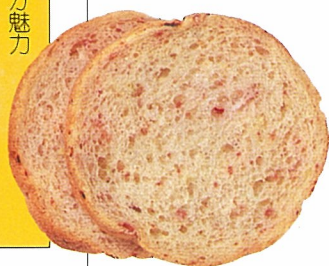
- 1 パンケースにこね羽根がセットされているのを確かめ、次にこね棒を取り付けます。
- 2 パンケースにイースト、ミックス粉を順に入れます。
- 3 ぬるま湯を静かに注ぎ、本体にセットします。
- 4 「メニューボタン」でフランスパンに合わせます。
- 5 「スタートボタン」を押します。
- 6 成形発酵の終了間近にパンケースの奥方の手前に向かってパン生地をクープを入れると、フランスパン風にできあがります。

※焼きあがったパンの取り出し方予約メニューの利用方法「取扱説明書」をご覧ください。

●家庭配合例

強力粉……………200g
薄力粉……………50g
食塩……………5g
砂糖……………10g
卵……………1個
バター……………20g
ミックス粉……………1袋
ミックスイースト……………1袋
ぬるま湯……………105g

ベーコン&オリーブパン



＜材料＞
フランスパン用ABミックス粉……………1袋
フランスパン用ABミックスイースト……………1袋
ぬるま湯25℃……………105g
A 「タマネギ」を細かく切ったもの……………50g
「ベーコン」を細かく切ったもの……………50g

つくり方

- 1 Aを軽く炒めておきます。
- 2 フランスパンと同じ要領で①以外の材料を入れ、ボタンを押します。第3のミキシング終了の音が出たら、②を入れて電子音が10回鳴るまで、電子音が10回鳴るまで、③を入れてください。

●家庭配合例
フランスパンと同じ材料に「タマネギ」を50g、「ベーコン」を50gを追加。

ヨーグルトブレッド

さわやかな酸味が広がる

＜材料＞
フランスパン用ABミックス粉……………1袋
フランスパン用ABミックスイースト……………1袋
ぬるま湯25℃……………105g
ヨーグルト……………50g

つくり方

- 1 フランスパンと同様です。

●家庭配合例
フランスパンと同じ材料に、ぬるま湯は100g、ヨーグルト50gを追加。

チーズパン

パンとチーズは相性ぴったり

＜材料＞
フランスパン用ABミックス粉……………1袋
フランスパン用ABミックスイースト……………1袋
ぬるま湯25℃……………105g
プロセスチーズ(5mm角)……………80g

つくり方

- 1 フランスパンと同じ要領でプロセスチーズ以外の材料を入れ、ボタンを押します。第3のミキシング終了の音が出たら、②を入れて電子音が10回鳴るまで、③の音が出るまでプロセスチーズを入れてください。

●家庭配合例
フランスパンと同じ材料に、プロセスチーズ(5mm角)80gを追加。

食事におやつに。手造りだから形も自在。



オーソドックスな形と味 バゲット

〈材料〉(2本分)
フランスパンの生地
(20ページ参照)

つくり方

- 1 パンケースにフランスパンの材料を入れます(20ページ参照)。
- 2 「メニューボタン」を押して「生地造り」に合わせます。
- 3 「スタートボタン」を押します。
- 4 発酵の工程が終わると、ピーと電子音が鳴ります。
- 5 生地を半分に切つてのばし、上下左右から、それぞれ折り込むようにたたみます。
- 6 トレイで約20分ねかせます。
- 7 6を奥から手前へ丸め込んでいきます。
- 8 ショートニングをぬったオープン皿に並べ、約35℃で約60分発酵させます。
- 9 上部に斜めのクープを入れ、約210℃のオーブンで約30分焼きます。



チーズを入れても、また格別 プチフランス

〈材料〉(10個分)
フランスパンの生地
プロセスチーズ(5mm角) 50g
(20ページ参照)

つくり方

- 1 「生地造り」にセットして生地を造ります。
- 2 生地を1個40g(約10個分)位に分けて丸め、トレイで約20分ねかせます。

- 3 2の生地のうち半分を、それぞれめん棒でのばし、プロセスチーズを入れて包み込むようにして丸めます。
- 4 残り半分の生地は、さつまいも形に形を整えます。
- 5 3、4をショートニングをぬったオープン皿に並べ、約35℃で約40分発酵させます。
- 6 チーズ入りは十字の、チーズなしはまつすべ1本のクープを上部に入れ、約210℃のオーブンで約20分焼きます。

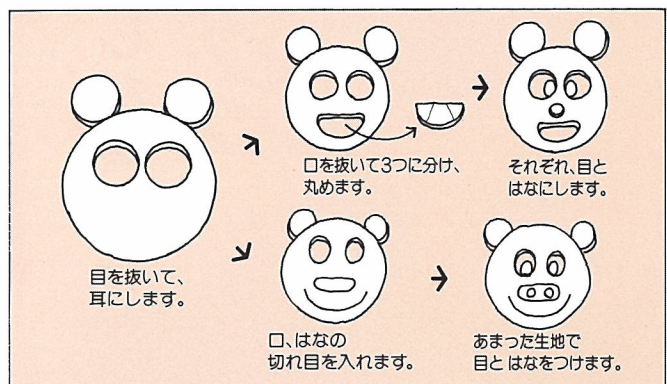


お子様の似顔絵パンも…… マスクブレッド

〈材料〉(4個分)
フランスパンの生地
(20ページ参照)

つくり方

- 1 「生地造り」にセットして生地を造ります。
- 2 生地を4等分して丸め、トレイで約20分ねかせます。
- 3 イラストを参考にしながら、好みの形に成形してください。
- 4 ショートニングをぬったオープン皿に並べ、約35℃で約10分発酵させます。
- 5 約210℃のオーブンで約20分焼きます。



サクツとした歯ざわり。朝のパンの代表選手です。



クロワッサン

＜材料＞

フランスパン用ABミックス粉 1袋
フランスパン用ABミックス・イースト 1袋
ぬるま湯(25〜35℃) 150ml
卵(M) 1個
無塩バター(折り込み用) 110g
砂糖 13g

つくり方

- ①パンケースに無塩バター以外の材料を入れます。
- ②生地造りにセットして生地を造ります。
- ③ショートニングをぬったバットに生地をのばし、マイナス3℃の冷凍庫で、約1時間ねかせます。
- ④生地の3/4程度にバターをぬります。

- ⑤左右から3つ折りにします。
- ⑥めん棒で軽くのばして形を整え、左右から4つ折りにします。
- ⑦0℃〜4℃の冷蔵庫で、約1時間ねかせます。
- ⑧生地を冷蔵庫から取り出して、もつ一度のしてから3つ折りにし、ラップをかけて、0℃〜4℃の冷蔵庫で、約2時間ねかせます。
- ⑨生地を3mm位の厚さにのばし、細長い3角形にカットして巻きます。
- ⑩全体を三口用形に丸めて、ショートニングをぬったオーブン皿に並べ、約35℃で約45分発酵させます。
- ⑪ぬり卵をして約200℃のオーブンで10〜15分焼きます。

●家庭配合例
20ページのフランスパンと同じ材料(ぬるま湯は105mlに、卵(M)1個・無塩バター(折り込み用)110g・砂糖13gを追加。

どちらにもイタリア生まれ。お酒のつまみにもぴったり。



グリッシーニ

例えばベーコンの塩味をきかせて

＜材料＞

フランスパンの生地 (20ページ参照)
ベーコン……………適量

つくり方

- ①「生地造り」にセットして生地を造ります。
- ②生地をのばしてトレイに入れ、冷蔵庫で約30分ねかせます。
- ③生地をのばし、めん棒をあてながらナイフで1cm幅位にカットします。
- ④③にベーコンを巻いてオーブン皿に並べ、約35℃で約20分発酵させます。
- ⑤約200℃のオーブンで約10〜15分焼きます。

ピッツァ

何でもせて、わが家風

＜材料＞(4枚分)

フランスパン用ABミックス粉 1袋
フランスパン用ABミックス・イースト 1袋
ぬるま湯(25〜35℃) 100ml
オリーブ油……………10ml
ナス(輪切り)・イカ(輪切り)・アサリ(から炒りしたもの)・マッシュルーム(薄切り)・ピーマン(輪切り)・サラミ(薄切り)・アンチョビー・オリーブ(輪切り)……………各適量
ピッツァソース……………カップ3/4
ピッツァ用ナチュラルチーズ……………適量

つくり方

- ①Aの材料をパンケースに入れて本体にセットし、「生地造り」に含わせて生地を造ります。
- ②生地を4等分して丸め、トレイで約10分ねかせます。
- ③ショートニングをぬったパイ皿に生地をのばし、フォークでガス抜きを開けます。
- ④③にピッツァソースをぬってBをのせ、ピッツァ用ナチュラル



- ⑤約200℃のオーブンでチーズがとろけるまで焼きます。

●Aの家庭配合例
20ページのフランスパンと同じ材料(ぬるま湯は205mlにオリーブ油10mlを追加。

シンプルにも豪華にも。自由にはさんで自由にカット。

ポシェットサンド

食べやすいポケットタイプ

つくり方

- ①鶏もも肉をひとくち大に切つて、おろしにんにくと塩・こしょうで味付けし、小麦粉をまぶしたものと、冷凍のフライドポテトを100g位の油で揚げます。
- ②カレーパンを約2cmの厚さで半月形に切り、切り口の部分から指を入れて袋状にします。
- ③バターを内側にぬり、サニーレタスと①を詰めます。



スパニッシュサンド

ベジタブルエッグがカラフル

つくり方

- ①山食パンを約1・5cmの厚さにスライスしてトーストし、片面だけにバターをぬって2枚1組にします。
- ②ミックスベジタブルを凍ったままバターソテーし、塩・こしょうで味付け。あら熱をとってから溶いた卵に入れます。
- ③フライパンにバターを溶かし、②を流し入れます。全体を2〜3回大きくかき回して円形に整え、半熟程度で裏返してサッと焼きます。
- ④①のパンにケチャップをぬって、レタスチーズと③をのせ、もう1枚のパンを重ねます。



ミックスサンド

いつものサンドをイチヨウ形に

つくり方

- ①山食パンを約5mmの厚さにスライスし、片面にバターとマスタードをぬって2枚1組にします。
- ②好みのフィリングをはさんで重ね、固く絞ったふきんで包んだ上、「まないた」などをのせてなじませます。



ロールサンド

丸い形を活かして

つくり方

- ①山食パン・トマトパンの山形部分を切り離し、筒状の部分を使います。大根の桂むきのように、外側から7〜8mmの厚さにおいて1枚の板状に切ってください。
- ②内側にバターをぬってラップの上のせ、好みのフィリングを広げます。
- ③手前に、きざやいげんやグリーンアスパラなど芯になる材料を置き、巻きずしの要領で巻きます。
- ④最後にラップで巻いて、はしでおき、ラップごと輪切りにします。



パゴダ風サンド

香ばしい胚芽パンで

つくり方

- ①胚芽パンを約1・5cmの厚さにスライスし、トーストします。
- ②上下の2枚は片面に、間のパンは両面にバターとマスタードをぬってフィリングをはさみ、重ねます。

フィリング

- ①コーンビーフとキャベツ細切りのソテー。
- ②白身魚フライとタルタルソース。
- ③ポテトサラダとサニーレタス。
- ④鶏もも肉のソテーとタマネギのスライス。
- ⑤ソフトサラミソーセージのスライスとレタスのざく切り。



パゴダ風サンド

きつばりフランスパンで

フィリング

- ①ローストビーフ・サラダ菜・すりおろしたホースラディッシュ。
- ②キュウリの斜め切りとオイルサディン。
- ③エビフライ・ピーマンの輪切りのソテーとタルタルソース。
- ④カマンベールチーズ（放射状の小切り）と、ちぎったレタス。
- ⑤スモークサーモンと、レモンのスライス。



ラージバーガー

かわいく包んでお弁当にも

つくり方

- ①カレーパンを約1・5cmの厚さに切つてトーストし、3枚1組にします。上下のパンは片面、間のパンは両面にバターをぬります。
- ②焼きだてのハンバーグ・スライスチーズ・輪切りのトマト・アルファルファ・キュウリの斜め切りをはさみます。



スタイルいろいろ、トーストの仲間たち。

トマトパンで手軽にピッツア ピッツアトースト

■つくり方

- ①トマトパンを約1・2cmの厚さに切って片面にバターとマスタードをぬります。
- ②ゆでて殻をむいたエビ・サラミン・セージ薄切り・ピーマンとタマネギ輪切りをのせてピッツア用チーズをかけます。180℃〜200℃のオーブンで、チーズが溶けて焦げ目がつく程度に焼きます。



ちやみびとロピカルムード ハワイアン ハンバーグトースト

■つくり方

- ①フランスパンを上部から約2cmの厚さに切ってトーストし、片面にバターをぬります。
- ②サラダ菜・タマネギの輪切り・円形ハンバーグ・トマトの輪切り・パイナップルのスライスの順に平たい方のパンにのせ、山形のパンにキュウリのピクルスとカクテルオニオンを刺します。



中身はとろけるホワイトソース パングラタン

■つくり方

- ①フランスパンを約5mmの厚さにスライスし、4等分して、いちよう形にします。
- ②イカは輪切り、エビは殻をむいてバターで炒め、白ワイン少々をふりかけて香りをつけます。
- ③②に丸ごとゆでて約5mmの厚さに切ったジャガイモ



を加えて塩・こしょうで味つけし、ホワイトソースをあえます。

④バターをぬったグラタン皿に③を入れて粉チーズをたっぷりかけ、上に①のパンを並べます。もう一度粉チーズをふってバターの小切りを散らし、約100℃のオーブンで10〜12分焼きます。

ひと味ちがったサン・ド・ヴィ フレンチトースト

■つくり方

- ①約2cmの厚さにスライスしたパンの一端を少し切り落とし、切り口から胞子を入れて袋状にします。
 - ②内側にバターをぬって、調理したフィリングを詰め、切り落とした部分で詰め口をふさぎます。
 - ③卵2個と牛乳20ml・砂糖10gをよく混ぜたものに②を浸し、バターを溶かしたフライパンで焼きます。
- ＜フィリング＞
- ①カレーパンで
ベーコン塊・固ゆでしたジャガイモ・さやいんげん・プロセスチーズを7mm角に切ってサラダ油で炒め、塩・こしょうで味付けします。
 - ②山食パンで
ゆで卵・マリボーチーズ・キュウリのピクルスを薄切りにします。
 - ③山食パンで
ウインナーソーセージ・ほうれんそうをサラダ油で炒め、塩・こしょうします。
 - ④トマトパンで
しめじ・えのきだけ・赤ピーマン・ピーマンを、適当な大きさに切ってバターで炒め、塩・こしょうします。



食パンも切り方次第で… ホットドッグ

■つくり方

- ①食パンの山形部分を切り落とし、筒状の部分をタテ半分に切ります。切り口を下にして3cm位の厚さに切りわけ、それぞれの真中に切り込みを入れて、バターをぬります。
 - ②フィリングをはさんで約180℃のオーブンで5分位焼き、ケチャップとマスタードをぬります。
- ＜フィリング＞

- ①ポールウインナーソーセージ・キャベツの細切りカレーステー・ピーマン輪切り。②ミートローフ・もやしのステーキ・ピッツア用チーズ・パセリのみじん切り。



パンもフィリングも、まん丸に ハムエッグトースト

■つくり方

- ①山食パンを約2cmの厚さで輪切りにしてトーストします。
- ②フライパンにスライスハム3枚を円形になるように重ね入れ、中央に、約1cmの厚さで輪切りにしたタマネギリングをのせ、卵を割り入れて焼きます。
- ③キャベツを細かく切って炒め、塩・こしょうをして①にのせ、その上に②をのせます。

色あい華やか。ホームパーティーにも、どうぞ。



カナッペアラカルト

つくり方

①山食パン・抹茶パン・トマトパン・カレーパンを約1cmの厚さに切り、さらに放射状に4〜6切りにしてバターを薄くぬります。上にフィリングをのせ、彩りよく盛り合わせます。

②フィリングのいろいろ

●写真・中央の4品

■山食パンに

①プロセスチーズスライス・イクラ・セロリの芯の部分・クルミ。

■抹茶パンに

②ゆで卵スライス・キャビア・キウイ。

■トマトパンに

③車エビをゆでたもの・タルタルソース・パセリ。

■カレーパンに

④フォアグラスライス・カクテルオニオン。

●写真・周囲の11品

■山食パンに

⑤オイルサーディンとレモン・レッドオニオンのスライス・ディル。

チョコレートケーキ

お誕生日やプレゼントに

つくり方

①チョコレートプリオッシュ(15ページのプリオッシュにココアを3g加えたもの)を約1cmの厚さに切り、3枚を使います。

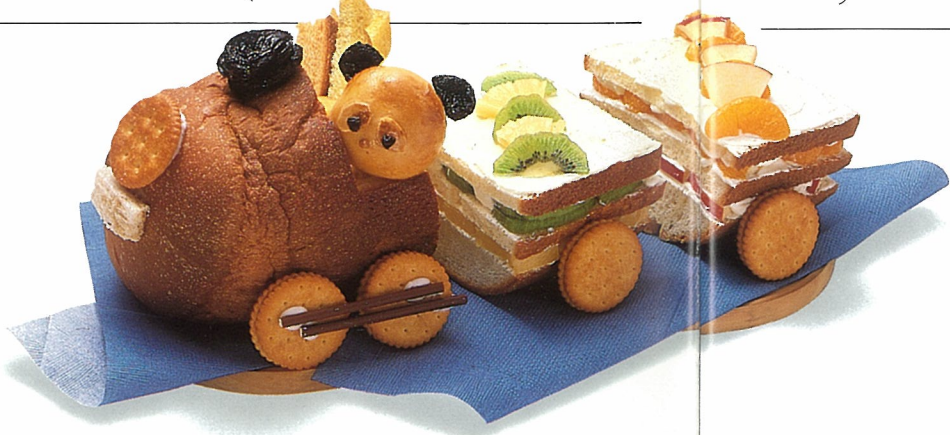
②生クリーム100gを沸かして火を止めたところに、刻んだスイートチョコレート60gを加えて混ぜ、ガナッシュをつくり出します。

③ガナッシュを入れて冷やしたあと、ホイップで混ぜてクリーム状にします。

④プリオッシュにハケでシロップをつけて②を薄くぬり、キウイの輪切りを並べます。

⑤またプリオッシュをのせ、先と同様に3枚重ねにします。

⑥側面と上面にも②をぬって、上面に削ったミルクチョコレートをのせます。



パントレイン

つくり方

①スイートパンを上下半分に切り、上部は機関車に、下部は左右半分に切った両の貨車をつくり出します。機関車のライトや車輪などは、干しフルーツや市販のお菓子を利用します。

②貨車のフルーツサンドのつくり方

①ミカン・パイナップルの缶詰とキウイ・リンゴを小切りにし、

カッターチーズであえます。

②パンを薄くスライスしてバターをぬり、①をはさみます。

粉砂糖やフルーツで、

かわいらしく演出。

パンハウス

いつか絵本で見たような

つくり方

①スイートパンの山形の部分を切り離します。上部は屋根に見立ててコーティングチョコレートをかけ、市販のお菓子で煙突をつけま

②下部の中をくり抜き、バナナ・パイアの小切りを生クリームであえたものを詰めま

③②を横にして、茶こしで粉砂糖をふりかけま

④市販のお菓子で窓やドアをつけて、①の屋根をのせます。



